

La incorporación de las niñas de 8-11 años a la práctica del judo

The incorporation of girls of 8-11 years to the practice of judo

Yonnaise Pérez-León¹

¹*Lic. Prof. Asist. Universidad de Guantánamo, Cuba. yanaise@cug.co.cu*

Fecha de recepción: 31 de octubre de 2013

Fecha de aceptación: 13 de diciembre de 2013

RESUMEN

Esta investigación aporta fundamentos que dan solidez científico-metodológica a la preparación del deportista desde las edades tempranas para empeños mayores. La preocupación existente en relación con la incorporación de las niñas a la práctica del judo conllevó a trazar vías y alternativas con vista a solucionar este problema. Se elaboró un conjunto de actividades deportivo-recreativas para elevar la masificación del mismo. El trabajo es de gran importancia, permite que se incremente la divulgación del mismo desde la zona más periférica hasta el centro de la comunidad del reparto Santa María, así como el nivel de conocimientos.

Palabras clave: Actividades deportivo- recreativas; Comunidad Santa María; Judo

ABSTRACT

This investigation contributes some foundations that give scientific-methodological solidity to the preparation of sportsmen from early ages and with bigger efforts. The existent worry related to the incorporation of girls to the practice of judo lead us to draw ways and alternatives to fix this problem. We created a set of sports recreational activities to raise the mass incorporation to them. This research has a great importance because it allows to increasing its divulgation from the most peripheral zones of Santa María community.

Key words: Sports recreational activities; Community Santa Maria; Judo

INTRODUCCIÓN

El deporte moderno, como base científica, tiene la aspiración de elevar en el atleta su formación física, deportiva y psicológica, observándose en la práctica, en algunas disciplinas

donde es aparente la necesidad de la condición física y el buen nivel técnico, la tendencia de rendir culto a lo físico, es oportuno señalar que en el judo la formación multilateral es importante y si se quiere considerar la técnica, esta también merece su reconocimiento. En el judo actual, se ve una estructura ya madura, aunque en lo deportivo existe una situación bastante heterogénea en cuanto a niveles técnicos, no solo en lo que se refiere al adelanto del atleta, sino, en la forma de expresar el arte flexible e interpretar y cosechar a plenitud los beneficios de esta disciplina como recurso educacional.

El presente estudio constituye una de las primeras aproximaciones al problema de la descripción de las preferencias estratégicas (generales) en el contexto que se forman los futuros atletas en las especialidades de judo, en Cuba, lo que nos brindará una valiosa información acerca de qué estrategias y tácticas prefieren. Esto podría generar una serie de interrogantes que bien pudieran conformar nuevos temas de investigación con el fin de enriquecer, refutar o profundizar la presente y como perspectiva podrían concebirse programas de entrenamiento de estrategias generales para la actividad de estudio.

Estas reflexiones y la aplicación de diferentes instrumentos condujeron a conocer las principales insuficiencias:

- Poco conocimiento de este deporte como arte marcial.
- Ignorancia de los padres de la práctica de este deporte para el sexo femenino.
- Poca motivación de las niñas hacia la práctica de este deporte
- Las madres principalmente, consideran que no es prudente que sus niñas practiquen esta modalidad deportiva, porque tienen temor que se le despierte el interés por su propio sexo o que pierdan su forma femenina.
- Insuficientes actividades deportivo – recreativas para motivar la incorporación de las niñas a la práctica de judo.

De ahí que se atienda la problemática que a continuación se aborda: la insuficiente incorporación de las niñas de 8-11 años a la práctica del judo en la comunidad Reparto Santa María, con el propósito final de elaborar actividades deportivo- recreativas para incorporarlas a esta práctica desde la comunidad.

DESARROLLO

Los aspectos que se busca destacar, como ayuda pedagógica, son los siguientes:

- Hacer énfasis en las técnicas más significativas y de mayor uso.

- Aprovechar la selección para dejar entrever en parte la relación existente entre movilizaciones y llaves.
- Hay la preocupación de mantener el matiz estético que implica los **Katas**, adaptando, no obstante, la etiqueta a los requisitos de los nuevos enfoques.

Las principales actividades realizadas para incorporar a las niñas a la práctica del judo en la comunidad fueron:

Conferencias acerca de la historicidad del judo desde su surgimiento, en Cuba y en la localidad. Estas deben ser de corta duración (30-60 min.)

Sesión temática: presentaciones orales sobre aspectos teóricos y metodológicos relacionados con la actuación de deportistas destacadas, a nivel nacional y local, se realizan además exhibiciones de judo en forma de KATA, pueden presentarse figuras en carteles, fotos, pancartas que le posibilite a las niñas tener una visión sobre el Judo femenino.

Sesión de conversación: conocida también como “sesión de debate”, “hora de conversación”, o “reunión temática de discusión” se le ofrecen a las niñas futuras practicantes del judo contenidos acerca de cómo se práctica este deporte, el tipo de vestimenta, como está conformada el área de competencia o de exhibición.

Talleres: después de lograr que las niñas tengan previo conocimientos de este arte marcial se realizan discusiones de temas específicos y ejercicios de roles, y vivenciales.

Sesión de vídeos: se proyectan competencias de diferentes dimensiones, explicaciones didácticas de las técnicas rectoras y momentos alcanzados por nuestras glorias deportivas.

Todas estas actividades nos permitieron seleccionar los principales ejercicios para incorporar a las niñas a la práctica del judo en la comunidad.

El trabajo de la nage no kata es un fenómeno indispensable para la preparación del deportista, ya sea a nivel de base o en el alto rendimiento, especialmente en las técnicas, ya que a través de ella se mejora la coordinación general de los movimientos y se desarrollan las capacidades motrices y la flexibilidad, también se fortalecen un conjunto de cualidades psíquicas tales como la voluntad, el valor, la perseverancia y además contribuye al desarrollo de la personalidad del atleta.

Las Katas se realizan por una pareja de judocas, quienes coordinadamente ejecutan movimientos normados, buscando, como se dijo imágenes de judo y reflejar su espíritu.

En la demostración armoniosa y estética de las técnicas, con expresión de su sentido y propósito, existe un medio innegable para la superación del alumnado de determinado nivel; a su vez, el Kata puede ser evaluado y servir parcialmente de base para estimar el adelanto del practicante en el deporte, especialmente en relación con la técnica y sus formas. Las katas deben ser ofrecidas al alumno paulatinamente y en la medida que este va logrando el dominio de las técnicas que integran la secuencia clásica correspondiente, pudiendo citarse como grupo estético de mayor divulgación los siguientes:

Nage- No- kata: modo de lance.

Katame- No –Kata: modalidades de técnicas del judo en el suelo.

Gonosen-no.kata: forma de contraataque.

Definición de Kata me-No- Kata.

Como aclarado en el tema principal en relación con las partes estéticas, se contempla la actualización de algunas Katas y entre estos la selección convencional que está llamada a reflejar las formas guía del judo abajo.

Osae-Komi-waza se entiende como aquellas técnicas que ejercen un control por encima y de forma aproximadamente opuesta al oponente, el cual se encuentra en posición de tendido boca arriba y se le inmoviliza durante un tiempo determinado, impidiendo que este se levante.

Los aspectos que se buscan destacar, como ayuda pedagógica, son los siguientes:

- Hacer énfasis en las técnicas más significativas y de mayor uso.
- Aprovechar la selección para dejar entrever en parte la relación existente entre movilizaciones y llaves.
- La preocupación de mantener el matiz estético que implica los Katas, adaptando, no obstante, la etiqueta a los requisitos de los nuevos enfoques.

El Katame-No Kata consta de las siguientes partes:

Primer grupo (inmovilizaciones).

1. Kasure –Kami- Shiho-Gatame
2. Yoko-Shiho-Gatame.
3. Kasure-Kesa-Gatame

Descripción de los grupos.

Presentación.

Tori y Uke se sitúan sobre el costado del colchón frente a la presidencia, separados de esta por el área de práctica, ocupando Tori el lugar a la derecha del tribunal y Uke a la izquierda de este, a una distancia de cuatro pasos uno del otro. Los ejecutantes penetran simultáneamente en el colchón y tras saludar al jurado se encaminan hacia el centro del área, manteniendo la separación inicial entre ambos ejecutantes. Del lugar mencionado, Tori y Uke se viran uno frente al otro, realizan el saludo, y levantan la rodilla derecha y marcan una pausa en esta postura, para pasar a realizar el primer grupo.

Primer grupo (inmovilizaciones).

Kusure –Kami- Shiho-Gatame.

Uke levanta la mano derecha, la apoya en el colchón frente a su rodilla izquierda y girando hacia ese lado pasa la pierna derecha por debajo de la izquierda, que se endereza con tal propósito, quedando sentado de espalda a Tori. Luego se acuesta paulatinamente con la pierna izquierda flexionada y los brazos a lo largo del cuerpo.

Tori se incorpora y camina para situarse a paso de uke, en posición diagonal al hombro derecho de este, tras lo cual baja su rodilla izquierda al suelo, se desliza un paso al frente con el fin de poder realizar el Kusure-Kami-Shiho- Gatame. Para aplicar dicha inmovilización Tori levanta con su mano izquierda el brazo derecho de Uke, se sitúa su mano derecha debajo de la cadera de este y el brazo izquierdo en forma clásica por arriba del hombro. Las piernas de Tori se encuentran estiradas y ampliamente abiertas. Uke reacciona tratando de girar hacia Tori y al no tener éxito hace el giro hacia su izquierda, momento que aprovecha Tori para aplicar Gyaku-Kesa-Gatame. Al no poder salir, Uke regresa a su posición inicial y Tori vuelve a la Kusure Kami- Shiho- Gatame, pero en posición arrodillada.

Al encontrarse Tori en Kusure-Kami-shiho-Gatame con las rodillas recogidas, uke tiene mayor movilidad para desplazar la cabeza a su derecha, lo que le permite deslizar el cuerpo entero hacia la izquierda, acción de uke que Tori facilita relajando el control de su brazo derecho, pero manteniendo con el mismo el contacto con el tronco y brazo de Uke, el cual se sitúa prácticamente por sí mismo Kata-Osae-Gatame.

Al no poder librarse, Uke se desliza en su lugar de partida, Tori se endereza, deposita el brazo de Uke con su mano izquierda, levanta la rodilla derecha, retrocede un paso, se pone de pie y camina para situarse sobre el costado derecho de Uke con vista a ejecutar la técnica siguiente.

Yoko-Shiho-Gatame

Tori, depositando la rodilla izquierda al suelo, se acerca al costado de uke en forma similar a la ejecutada en la técnica anterior. Situado sobre el costado de Uke, Tori agarra con su mano izquierda y coloca al exterior a su lado izquierdo el brazo derecho de su contrario.

Luego pasa con la mano derecha, con agarre el brazo izquierdo de uke, a levantar dicho brazo, introduce por encima del hombro su brazo izquierdo. Después baja la rodilla derecha contra la cadera de uke y deposita su mano derecha entre las piernas del mismo, encontrándose así con el Yoko-Shiho-Gatame

Uke reacciona girando hacia Tori, este pasa su brazo izquierdo del hombro derecho de Uke por encima de la cabeza de este y lo sitúa por la derecha debajo de la misma, dificultando el propósito de Uke.

Al ser anulada la acción de Uke, este intenta girar a la izquierda sacando Tori su mano derecha de entre las piernas de Uke y colocándola a la izquierda del inmovilizado con el antebrazo perpendicular al tronco de este, presenciándose la posición de Mune-Gatame.

Uke, en una acción visible, entra su mano derecha debajo de Tori y al exterior derecho de este, buscando con los dos brazos pasar a Tori por arriba, situación ante la cual Tori reacciona llevando su pierna derecha debajo de la izquierda, transformando su posición en Makura- Kesa- Gatame. Tras el abandono de Uke, Tori regresa a la posición de arrodillada, levanta su rodilla derecha, se endereza y se sitúa para ejecutar la inmovilización siguiente.

Kusure- Kesa- Gatame

Presentación

Al ofrecer esta actualización del Nage- No Kata tradicional es oportuno aclarar algunos aspectos del mismo, con el fin de propiciar una interpretación más cabal de la nueva secuencia de su conjunto. Ante todo existe el propósito de conservar las posibilidades educacionales que el Kata ofrece. Se procurará que las técnicas y formas ofrecidas respondan a la enseñanza básica del judo moderno, preocupación que se refleja en los aspectos siguientes:

- El orden de los grupos será piernas, caderas, hombros- brazos y sacrificios.
- En cada grupo las técnicas seleccionadas representan lances rectoras o de mayor relieve.
- La ejecución será en su forma y realista en su presentación.

El kata moderno constará de cuatro grupos que se realizarán para su demostración de un solo lado, aunque en la práctica el estudio se realizará a la derecha o a la izquierda, siendo potestad del tribunal solicitar, en los exámenes, la presentación del Kata de uno u otro lado, con el agarre natural correspondiente.

El Nage- No- Kata consta de cuatro grupos:

Primer grupo (piernas)

O- Soto- Gari:

Sasae- Tsuru- Komi- Ashi

Okuri- Ashi- Barai

Segundo grupo (caderas).

Uki-Goshi

Tsuru- Komi- Goshi

Uchi- Mata

Tercer grupo (hombros- brazos)

Ippon- Seoi- Nage

Tai- Otoshi

Sukui- Nage

Cuarto grupo (sacrificios)

Tomoe-Nage

Ura- Nage

Uki- Waza

Presentación

Ejecución a la derecha

Tori y uke con la presentación adecuada, se sitúan al borde del colchón, por el costado se encuentra frente a la presidencia, separados estas por el área de práctica. La distancia entre los practicantes será de seis pasos, encontrándose Tori a la izquierda de la presidencia y Uke a la derecha. La pareja conserva su separación, penetra simultáneamente en el colchón, realiza el saludo de etiqueta, avanza hasta el centro del colchón manteniendo la distancia inicial y se sitúa frente a frente.

La frecuencia se inicia realizando Tori y Uke simultáneamente el gran saludo (arrodillados), tras el cual, marcando una pausa, Tori y Uke se dirigen uno hacia el otro, para el cual el primero realiza cinco pasos y el segundo solo uno, esperando a Tori en postura fundamental.

Segundo grupo (cadera. Uki- Goshi)

Siguiendo las normas anteriores, en el tercer paso, saliendo del agarre fundamental, Tori pasa a realizar Uki- Goshi pasando tras la proyección a ocupar el lugar de Uke.

Tsuri- Komi- Goshi

Reiniciando el desplazamiento, en el tercer paso Tori realiza sobre Uke la entrada del pie y de la cadera derecha con amplia entrada para ejecutar el Tsuri- Komi- Goshi, lográndose una proyección de mayor amplitud.

Uchi- Mata

Al levantarse Uke de la proyección anterior, ambos ejecutantes adoptan el agarre y posición fundamental derecha. Tori, sujetando con la mano derecha a nivel del cuello, inicia una tracción de Uke al frente e izquierda de este, obligando a uke adelantar su pie izquierdo en forma circular, repitiendo la misma acción dos veces, desplazamiento en el cual Tori adelanta ampliamente su pie izquierdo en cada paso realizado en círculo, mientras su pie derecho se mantiene más bien en el centro del mismo.

En el tercer paso, al adelantar Uke su pie izquierdo, Tori lleva el suyo atrás y realiza Uchi- Mata.

Finalizando la ejecución del Uchi- Mata, Tori y Uke pasan a ocupar los lugares que tenían al inicio del Kata, bajan las rodillas al suelo reajustan sus judoguis, disponiéndose para presentar el grupo de hombros- brazos.

CONCLUSIONES

La aplicación de este conjunto de ejercicios permitió que se lograra la incorporación de las niñas a la práctica del judo y que por primera vez en la comunidad Santa María se practicara este deporte desde las zonas periféricas hasta el centro de la ciudad, con lo que se alcanzó masificar el deporte en esta comunidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abreu, E. (1990). *Diagnóstico de las desviaciones del desarrollo*. La Habana: Academia.
- Aguirre Ledesma, N. (1997). *Bases teóricas para la elaboración y desarrollo*. La Habana: Academia.
- Álvarez, M. (1993). *Acerca de familia cubana actual*. La Habana: Academia.
- Álvarez de Zayas, C. (1996). *Hacia una didáctica de excelencia*. La Habana: Academia.
- Ares M., P. (1998). *Familia, ética y valores en la realidad cubana actual*. La Habana: Pueblo y Educación